

• 心灵美学系列 •

勇敢向前行

Everyday-Courage Therapy

原著 / 利纳斯·曼第 (Linus Mundy)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 林莺



深圳出版发行集团
海天出版社

勇敢向前行

Everyday-courage Therapy

原著 / 利纳斯·曼第 (Linus Mundy)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 林莺



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

勇敢向前行 / (美)曼第著;林莺译, —深圳:海天出版社, 2008.10

(心灵美学丛书)

ISBN 978-7-80747-392-3

I. 勇… II. ①曼… ②林… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第159511号

勇敢向前行

Everyday—courage Therapy

出版策划 毛世屏

责任编辑 薛惠文(xhw@htph.com.cn)

责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司印制

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 3.25

字 数 50千

版 次 2008年8月第1版

印 次 2008年10月第2次

印 数 10001—16000册

定 价 16.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

前言

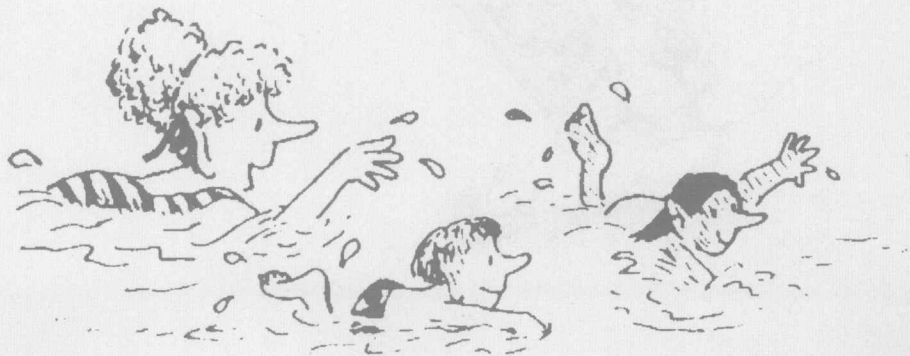
出生于法国的小说家安纳斯·尼（Anais Nin）写道：

“人生随着一个人的勇气退缩或扩展。”这本书谈的是人能从各个方向拓展自己的人生，凭借的是找到大胆前进的勇气。

书中的“法则”偶尔会提及超凡的英雄主义与伟大的成就，不过绝大部分谈的是日常生活的勇气：平凡无奇的小小行动、回应与抉择，都会造就不寻常的结果。

《勇敢向前行》让读者认识到，对多数人来说，每日的生活本身就是一樁勇敢的行为，它从根本上挑战读者自己，唯有让自己柔弱、退让，我们才能变得无畏与强壮。臣服于上苍的意志、信靠这股坚定不移的力量是弱者和强者接收到的相同讯息。

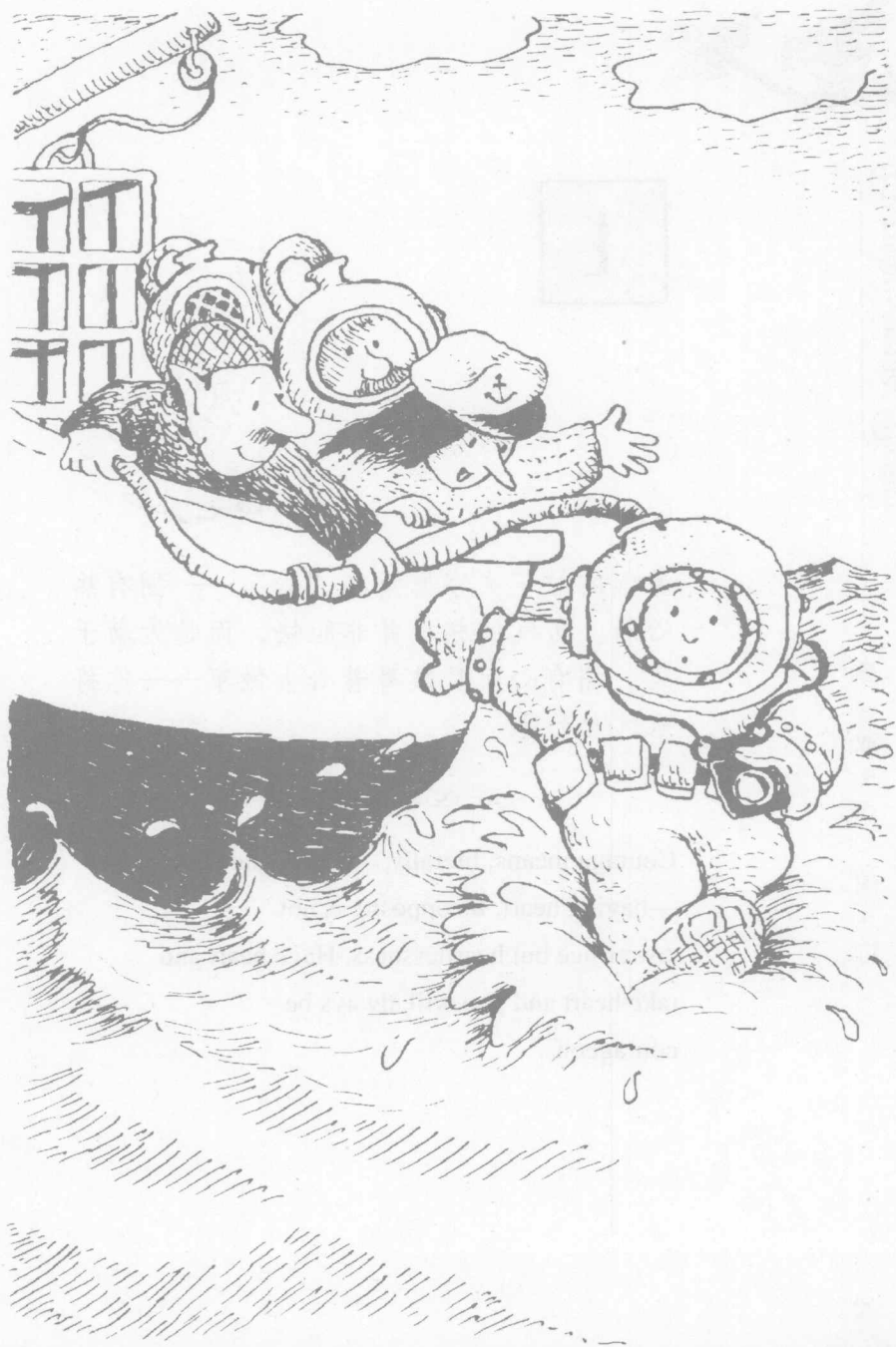
“快乐的人是那些敢于梦想，并准备付出代价去实现梦想的人。”而《勇敢向前行》则指出：“快乐的人是那些愿意付出、勇于成长的人。”

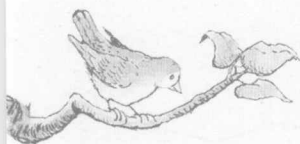


每日的生活就是一椿勇敢
的行为，它从根本上挑战读
者自己，唯有让自己柔弱、退
步，我们才能变得无畏与强化

.....







1



勇气的拉丁文字原意指“心”——拥有热心肠。勇气的相反并非胆怯，而是无动于衷。拥有心而且鼓舞着心去做事——你将永远大无畏。



Courage means, literally, “heart—ness”
—having heart. Its opposite is not
cowardice but heartlessness. Have heart and
take heart and you will always be
courageous.





◆ heart

不要冰封住自己的心；
热心肠才能源源不绝地
生出勇气。



2



最纯粹的勇气是坚持爱——爱上苍、邻人与自己。千万不要忘了这三者。



Courage in its purest form means taking a stand for love —— love of God, neighbor, and self. Don't forget any of the three.







3

勇气赐给你力量，捍卫自己相信的真理，
同时依循自己的信念而活，坚持你的价值，
让你面对挑战时依旧信守不渝。



Courage empowers you to speak up for
what you believe is right and to live
according to your beliefs. Hold on to your
values and remain true to them in the face
of challenges.





◆ belief

不能坚守信念而随波逐流，通常是往下走。





4

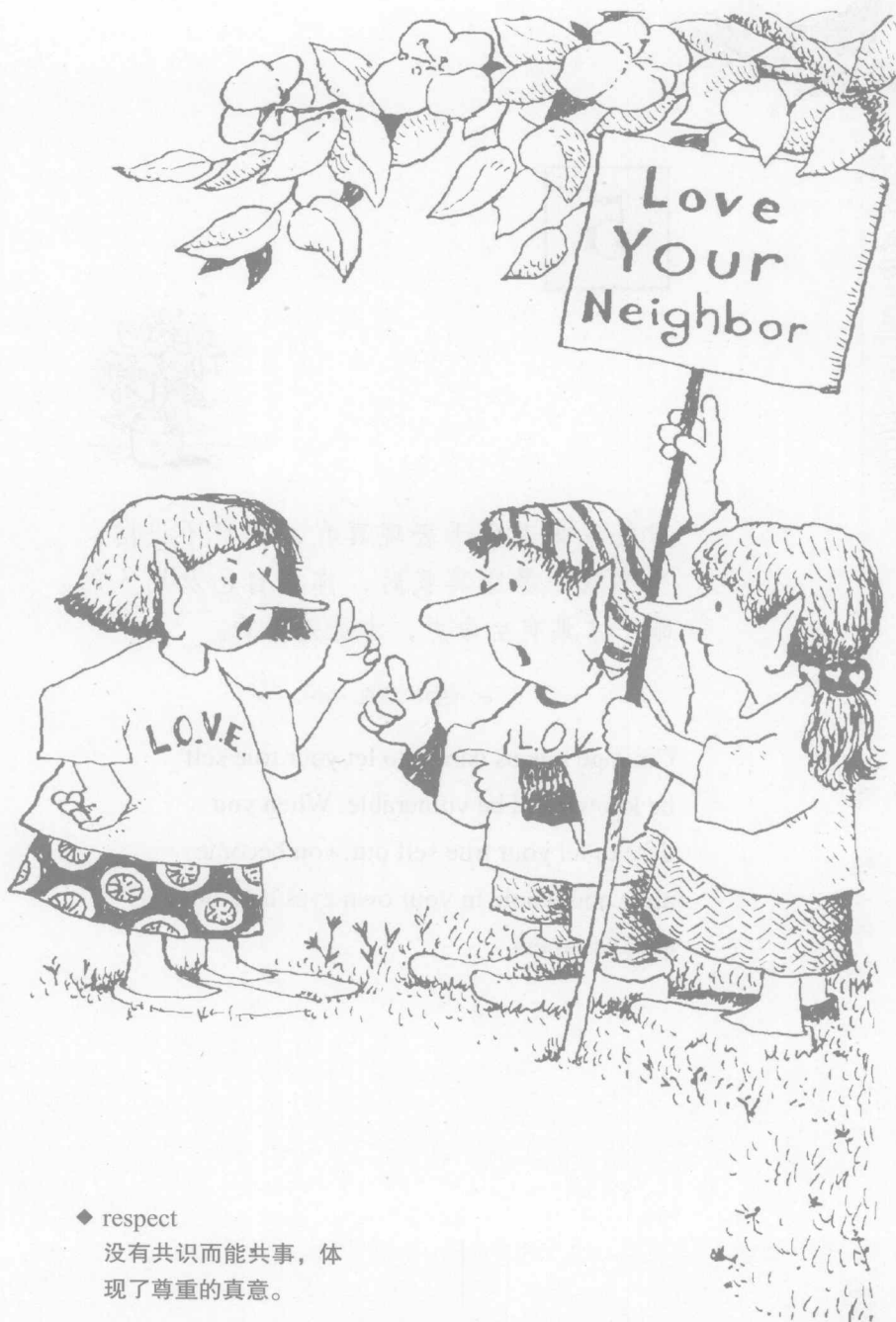


即使你相信自己的主张是正确的，而且信念坚定，与别人对立仍然是辛苦的事，记住：在这个时候你需要的是尊重——包括尊重自己。



Confronting others can be difficult, even when you believe your position is right and your convictions are firm. Remember that respect is the virtue to honor here—including respect for yourself.





◆ respect

没有共识而能共事，体现了尊重的真意。



5



勇气意味着敢于表现真我，而且不设防。
当你敢于暴露真我时，你在自己及别人的
眼中才具有生命力，才是完整的。



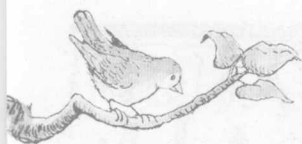
Courage means daring to let your true self
be known and be vulnerable. When you
dare to let your true self out, you become
alive and whole in your own eyes and the
eyes of others.





◆ alive

掩饰真我让自己成为戏台上的玩偶，
生命力也被禁锢了。



即使你相信自己是正确的，而且信念坚定，与别人对立仍然是辛苦的事，记住：这时你需要的是尊重——包括尊重自己。

